

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 31.10.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная молочная	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.25
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.23
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	2.16
Завтрак 2	Яблоки	0.094	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	6.56
Обед	Суп карт. с макаронами	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	4.46
	Рыбные котлеты	80	10.59	6.47	4.17	117	№248	22.34
	с карт. пюре	100	3.06	4.8	20.43	138	№321	7.76
	соус томатный	20	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.03
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.70
Полдник	Яйцо отварное	0.5	5.08	4.6	0.28	63	№213	13.50
	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	8.04
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.03
Всего			42.69	38.79	184.89	1266		81.04